el Popular

Lunes 24 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.151

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00

MESES ANTES SU ESPOSO FUE ASESINADO Y SU HERMANA RESULTÓ GRAVE TRAS SER BALEADA

MATAN MUJER EN REUNIÓN CALLEJERA



SARITA MILAGROS TAFUR ÁVILA (ASESINADA)



VLADIMIR RAMÍREZ MELGAREJO (ASESINADO)

Un sicario le disparó a quemarropa cuando bebía licor con un hombre y una mujer, que terminaron heridos. Familia estaba amenaza por Los Injertos en un aparente lío por venta de drogas. PÁGINA 2



"MI CORAZÓN ESTÁ ROTO"

Esposa dedica conmoveadora carta al 'Russo' a una semana del crimen. PÁG. 7

¡BUEN VIAJE!



Selección llegó a Cali de paso a Maturín e Ibáñez confía en ganar a Venezuela. PÁG. 10

UNA MUJER TERMINÓ SIN VIDA Y LOS OTROS DOS RESULTARON HERIDOS

BALEAN a tres en Ancón



SARITA MILAGROS TAFUR ÁVILA (ASESINADA)

VLADIMIR RAMÍREZ MELGAREJO (ASESINADO)

✦ Esposo de fallecida fue asesinado hace un año y su hermana acabó herida por proyectil en diciembre.

✦ Tras este último caso, dejaron un escrito sobre una presunta disputa por la venta de drogas.

Silvana Quiñónez

LA POLICÍA INVESTIGA EL CASO. AL LADO, LA FOTO DE LA VÍCTIMA Y SU ESPOSO, QUE FUE ASESINADO HACE UN AÑO.

La violencia continúa cobrando víctimas. Durante la noche del último sábado, una mujer fue asesinada a balazos en la puerta de su vivienda, ubicada en el asentamiento humano Alameda, en Ancón.

Otras dos personas que la acompañaban también resultaron heridas en el ataque. El crimen ocurrió alrededor de las 7:50 p.m., cuando Sarita Milagros Tafur Ávila (45) se encontraba bebiendo licor junto a Carmen Chávez Cerna (47) y César Mego Padilla (41) frente a su domicilio. De pronto, un sujeto encapuchado apareció y disparó a quemarropa contra los tres, dejándolos gravemente heridos.

Las víctimas fueron trasladadas al Centro Materno Infantil de Ancón y, posteriormente, derivadas al Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, en Puente Piedra. Sin embargo, Tafur Ávila no resistió las heridas y falleció en el trayecto.



LA AMENAZA QUE DEJARON CUANDO LA HERMANA DE LA VÍCTIMA FUE BALEADA EN DICIEMBRE.

ESPOSO Y HERMANA S

La Policía Nacional ha iniciado las investigaciones para determinar el móvil del crimen. Sin embargo, este caso no es un hecho aislado al interior de la familia de Tafur Ávila, puesto que hace un año, exactamente, su esposo, Vladimir Ramírez Melgarejo, fue asesinado en circunstancias similares en Ventanilla. Asimismo, en diciembre, su hermana, Raquel Tafur Ávila, fue baleada dentro de un local de productos saludables en la avenida Marginal, en Ancón.

En la escena de este último ataque, los agresores dejaron una nota firmada por la banda criminal Los Injertos de Cono Norte, en la que advertían que seguirían atacando a quienes "sigan vendiendo droga para señora Raquel Tafur, alias 'Yaki Tunta', advierte". También responsabilizaban de los crímenes y heridos a la Policía, a la que calificaban de "corrupta", ya que recibiría pagos de la mencionada para no ser arrestada.

Mientras tanto, los heridos del reciente atentado permanecen graves en el Centro Materno de Ancón. ▲

VÍCTIMA ESTABA CONVERSANDO CON AMIGO

Tres balean a menor



EL HECHO DE SANGRE OCURRIÓ EN EL JIRÓN RÍO MARAÑÓN, EN SJL.

Los hechos de sangre no tienen eddad, ya que un adolescente, de 14 años, fue baleado por tres desconocidos en el jirón Río Marañón, en el asentamiento humano Jesús Oropeza Chonta, en San Juan de Lurigancho, la noche del último sábado.

Al momento del ataque, el menor se encontraba conversando en la calle con otro sujeto, al parecer, mayor de edad, cuando, de pronto, fue interceptada por los delincuentes, quienes realizaron varios disparos contra él, hiriéndolo de gravedad y dejándolo tirado en la pista, mientras que su acompañante huyó con rumbo desconocido, al igual que los atacantes.

Según los vecinos, por la zona "no hay ninguna seguridad" y "cada vez son más los asaltos y crímenes, "por lo que tenemos miedo de salir a la calle". ▲

SERÍA VENGANZA POR DEUDA DE COMERCIANTE

Arrojan explosivo en casa



EL CASO SUCEDIÓ EN LA CALLE LOS LAURES EN INDEPENDENCIA.

Minutos de angustia vivieron los vecinos de la calle Los Laureles, en Independencia la madrugada de ayer cuando lanzaron un artefacto explosivo contra la casa de la comerciante Arelys Vásquez Martínez, quien se encontraba en el interior descansado.

Se presume que sería por una riña con una vecina, aparentemente por una deuda pendiente. "Hace cinco días hubo una discusión muy fuerte entre mi vecina y otra más. Parece que es por una deuda. La otra señora le dijo a mi vecina, 'págame lo que me debes'". ▲

el Popular
Lunes 24 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.789
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

NUEVA NOVELA



Trapos Sucios

Porque no todo lo que brilla es oro



Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

MARTES 8 DE ABRIL - 10:30 PM

CON LA MISMA ARMA QUE DISPARÓ A CHICA DE 17 AÑOS SE QUITÓ AL VIDA EN ANDAHUAYLAS

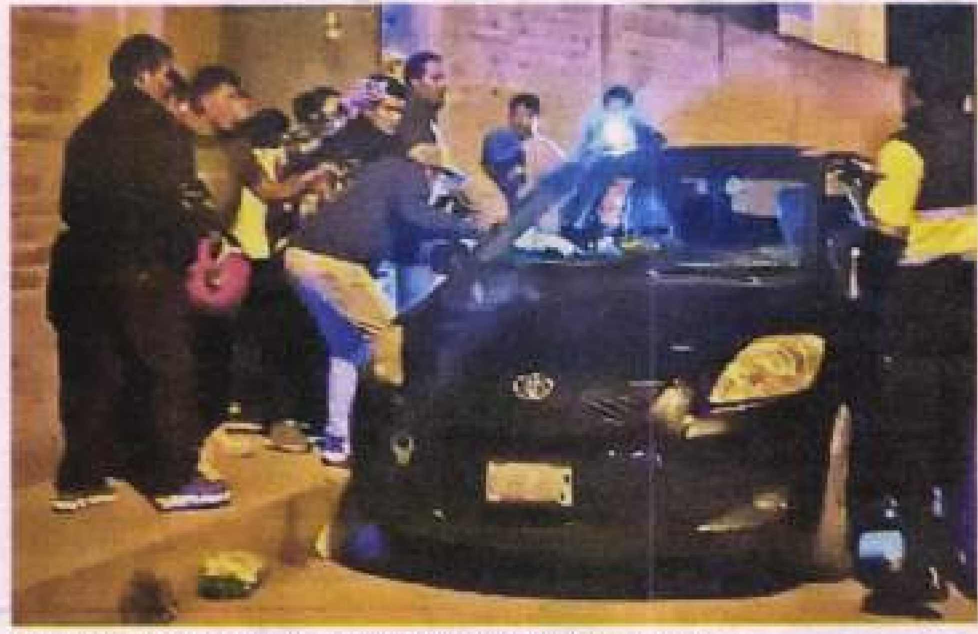
Policía mata menor y se suicida

✚ Otro agente que acudió al lugar resultó herido por el disparó que se descerrajó su colega.

ANDAHUAYLAS. Un terrible suceso ocurrió en el distrito de San Jerónimo, en la región Apurímac, luego que un efectivo de la Policía Nacional, identificado como Giomar Chilingano Huamán, mató de un disparo a una joven de 17 años y al verse descubierto, se quitó la vida con la misma arma. El hecho de sangre ocurrió el último sábado en el sector de Suylluacca, que además dejó a otro policía herido durante la posterior intervención.

Según testigos que presenciaron lo ocurrió, Chilingano Huamán, quien se encontraba vestido de civil y según indican, habría estado en presunto estado de ebriedad, habría disparado contra la menor, identificada como E.P.L., en circunstancias que todavía son materia de investigación. Los vecinos de la zona, alarmados por el ataque, fueron a encarar al agente agresor, quien en su desesperación se refugió en su vehículo. Ante el llamado de los vecinos, otros efectivos del orden llegaron al lugar para intervenirlo, sin presagiar el desenlace final.

Chilingano Huamán utilizó su arma de fuego para dispararse en la mandíbula. La bala le causó la muerte, pero también impactó e hirió a un tercer policía, Remy Salcedo Salas, quien participaba en la intervención de su colega.



EL TRIPLE HECHO DE SANGRE OCURRIÓ EN EL DISTRITO DE SAN JERÓNIMO EN LA REGIÓN APURÍMAC.

Vecinos impactados

El hecho de sangre ha conmocionado a la comunidad de Andahuaylas, donde los vecinos no solo lamentan la pérdida de una vida joven, también cuestionan la capacidad de las autoridades para garantizar la seguridad y actuar de manera adecuada en situaciones críticas.

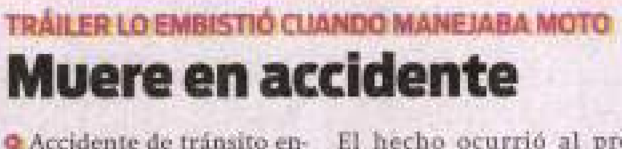
LLEVADOS A HOSPITAL

Rapidamente los tres heridos fueron trasladados de emergencia al Hospital Subregional de Andahuaylas. A pesar de los esfuerzos médicos de turno, no lograron salvar a la joven E.P.L., quien falleció poco después de su ingreso al nosocomio. Por su parte, Giomar Chilingano Huamán llegó al hospital sin signos vitales. En tanto, el policía herido, Remy Salcedo Salas, fue ingresado a la unidad de Trauma Shock, donde continúa recibiendo atención médica especializada.

Personal de Criminalística y la fiscal de turno se presentaron en el lugar del incidente para recopilar evidencias y recoger los testimonios de los testigos. Los vecinos de la zona exigen respuestas claras y acciones contundentes por parte de las autoridades. ▲



VÍCTIMA ESTABA ESPERANDO EL CAMBIO DE LUZ CUANDO FUE ATROPELLADO.



TRÁILER LO EMBISTIÓ CUANDO MANEJABA MOTO

Muere en accidente

Accidente de tránsito entre un tráiler y una motocicleta dejó a una persona sin vida, en el Callao. La víctima mortal manejaba el vehículo menor y fue identificado como Luis Alfredo Retuerto Vega. En tanto, el conductor del vehículo de carga pesada, César Cena Núñez, fue trasladado a la comisaría de Castilla. El hecho ocurrió al promediar la 1:30 p.m. de ayer, entre las avs. Morales Duárez y Néstor Gambeta, en el Callao. PNP y Serenazgo cercaron la zona. De acuerdo a información preliminar, el motociclista habría estado estacionado en la vía esperando el cambio de luz para cruzar, y el conductor del tráiler no se percató y lo atropelló. ▲



CANCILLERÍA PIDEN NO SE VIAJE PARA EL PARTIDO DE LA SELECCIÓN.

POR RUPTURA DIPLOMÁTICA CON ESE PAÍS

Recomiendan no viajar a Venezuela para el partido

La Cancillería peruana pide a los compatriotas no viajar a Venezuela para apoyar a la selección peruana en su próximo partido por las eliminatorias al Mundial 2026, debido a las restricciones para brindar asistencia consular tras la ruptura de relaciones diplomáticas entre ambos países. Perú jugará con Venezuela mañana en la ciudad de Maturín, en un contexto de tensión política y limitaciones logísticas.

El Ministerio de Relaciones Exteriores reiteró la recomendación que dio en diciembre de 2024, por la ausencia de funcionarios consulares peruanos en Venezuela, expulsados tras el quiebre diplomático, dificulta cualquier tipo de apoyo a los connacionales. ▲

HARVEY COLCHADO A EXMINITRO SANTIVÁÑEZ

Le grita “soberbio”



CORONEL EN RETIRO DE LA PNP DICE QUE CON SANTIVÁÑEZ HEMOS VUELTO A LA ÉPOCA DEL TERRORISMO

Harvey Colchado indicó que el ex ministro del Interior Juan José Santiváñez tenía un pacto de impunidad con el Congreso y era soberbio, pero finalmente fue sensurado. El coronel (r) de PNP cuestionó desde un inicio el trabajo de Santiváñez, por eso el ministro saliente pidió su baja meses atrás. “Era justo y necesario. El ministro Santiváñez ya no tenía legitimidad y tampoco logró demostrar avances en su gestión. Hemos retrocedido a la época del terrorismo de los años 90. Esta censura es una consecuencia lógica. Su soberbia pudo más”, declaró el coronel en retiro. Harvey Colchado señaló que el próximo ministro del Interior debe contar con una trayectoria intachable y, sobre todo, empatía con la población que pide desaparecer la violencia. ▲

PREOCUPACIÓN AUMENTA DEBIDO A QUE ESTRUCTURAS PODRÍAN COLAPSAR

Todavía no demuelen en zona de incendio en Barrios Altos

◆ Vecinos solicitan intervención de las autoridades para remover los escombros.

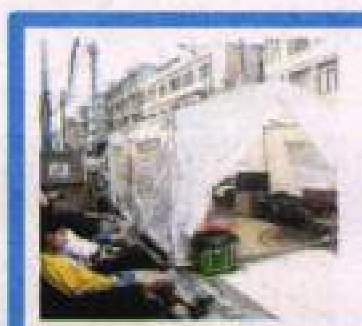


LA TRAGEDIA NO HA TERMINADO PARA LOS VECINOS, QUE SIGUEN SUFRIENDO LAS CONSECUENCIAS DEL SINIESTRO.

A más de veinte días del infernal incendio que se desató en un almacén en Barrios Altos y pese a los esfuerzos de los bomberos, aún sale humo de los escombros, afectando directamente a la Quinta Santa Rosa y no se puede demoler la zona.

Los vecinos solicitan la intervención de las autoridades para remover los escombros y permitir la reconstrucción de sus viviendas. Hasta el momento, no han recibido ayuda oficial ni comunicación sobre las acciones a seguir.

La preocupación aumenta debido a las estructuras inestables que podrían colapsar y causar más daños. La comunidad espera una respuesta rápida para retomar su vida cotidiana sin riesgos para su salud y seguridad. El humo está afectando la salud de los vecinos, especialmente de los niños que presentan problemas respiratorios.



Duermen en carpas

Debido a la tragedia, muchos vecinos están durmiendo en carpas desde el día del incendio, lo que ha generado incomodidad y exposición a mosquitos.

Un 70% está a favor de reducir partidos políticos

Un 70% de peruanos está a favor de reducir la cantidad de partidos políticos para las próximas elecciones generales de 2026, según una encuesta de Datum. El estudio, que refleja preocupación por la fragmentación política y su impacto en la gobernabilidad. El 64 % prefiere que las agrupaciones se presenten de forma individual, evitando alianzas que generen confusión. La encuesta rechaza la proliferación de partidos, en un contexto donde más de 40 agrupaciones competirán en 2026.

PARA PERSONAS QUE NO TENGAN DOMICILIO REAL

Reniec alista multas

Desde este año, la Reniec exige que todo ciudadano debe tener su DNI con domicilio actualizado, de no hacerlo, recibirá una serie de sanciones, como la imposibilidad de votar en el centro de sufragio hasta el pago de multas.

La normativa vigente dispone que si un ciudadano no actualiza su domicilio habitual en el DNI, se le podrá aplicar una sanción equivalente al 0,3% de la Unidad Impositiva Tributaria (UIT). Para el año 2025, esta infracción se traduce en una multa de 16 soles, de acuerdo con los valores actualizados de la UIT. Este monto se impone si la Reniec detecta inconsistencias durante sus verificaciones, pero si la persona actualiza dentro de los 30 días siguientes el cambio de residencia, no se aplica penalidad.

SUCEDIÓ EN ISLANDIA CUANDO JEFA DE CARTERA DE EDUCACIÓN TENÍA 22 AÑOS

Renuncia ministra que tuvo un hijo con menor de 15 años

✚ En el país este caso se considera un delito y se pena con 3 años de cárcel.

REIKIAVIK. La ministra de Educación e Infancia de Islandia, Ásthildur Loa Thorsdottir, dimitió al cargo luego de hacerse público que hace más de 30 años mantuvo una relación sexual con un adolescente de 15 años, con quien tuvo un hijo cuando ella tenía 23.

La emisora había revelado ayer que, a los 22 años, la ministra mantuvo una relación con un joven de 15, con el que tuvo un hijo cuando este cumplió los 16, mientras ella dirigía un grupo juvenil en una congregación religiosa a la que había acudido el adolescente.



ASTHILDUR LOA THORSDOTTIR SE VIO OBLIGADA A DIMITIR A LA CARTERA.

En Islandia, la edad de consentimiento sexual es de 15 años, aunque a partir de esa edad hay excepciones como en el caso de personas económicamente dependientes, empleados o alumnos: en esos casos, que un adulto mantenga relaciones sexuales con ellos es considerado un delito que se castiga hasta con tres años de cárcel. ▲

EN CORTO

CONVERSACIONES BUSCAN TREGUA EN LA GUERRA

RYAD. La reunión entre Ucrania y Estados Unidos sobre una posible tregua parcial en la guerra con Rusia comenzó ayer en Arabia Saudita, en vísperas de unas conversaciones entre las delegaciones rusa y estadounidense, que el Kremlin prevé "difíciles".

El enviado de Donald Trump, Steve Witkoff, se mostró por su parte mucho más optimista y dijo esperar un "progreso real" durante la reunión en Riad con los negociadores del presidente ruso Vladimir Putin.

SALIÓ DE ALTA DE HOSPITAL TRAS SUPERAR NEUMONÍA

Francisco ya está otra vez en el Vaticano



FRANCISCO SALUDÓ A LOS FIELES DESDE EL BALCÓN DEL HOSPITAL GEMELLI DE ROMA.

CIUDAD DEL VATICANO. El papa Francisco, aún débil, regresó ayer al Vaticano tras más de cinco semanas hospitalizado por una neumonía bilateral, no sin antes saludar y agradecer a sus fieles reunidos ante el hospital Gemelli de Roma. "¡Gracias a todos!", dijo el pontífice de 88 años con voz débil ante un micrófono, sentado en una silla de ruedas y saludando a cientos de personas reunidas bajo un balcón del hospital. "Puedo ver a esa mujer con flores amarillas, bien hecho", dijo con una pequeña sonrisa, ante las risas de la multitud. El jefe de los 1.400 millones de católicos del mundo, que se veía cansado y más delgado de lo habitual, estuvo en el balcón durante dos minutos y fue dado de alta de inmediato. ▲

CAROLINA JARAMILLO

"MI CORAZÓN ESTÁ ROTO", DICE ESPOSA DEL 'RUSSO'

✦ Le dedica convovedora carta a una semana de su muerte. ✦ Recordó a padre de su hijo como un hombre generoso y amoroso.

Mario Palacios Oceda

A una semana de la partida de Paul Flores, cantante de Armonía 10, Carolina Jaramillo, esposa del desaparecido vocalista, escribió una emotiva y desgarradora carta para darle el último adiós, dedicándole su amor y cariño.

La esposa del 'Russo', con la misiva rindió homenaje al hombre con quien compartió más de 15 años de su vida. En la carta resalta los momentos que vivieron y el amor que se tuvieron en el tiempo que estuvieron juntos.

"Hoy quiero escribirte esta carta desde lo más profundo de mi corazón. Que ahora está roto. Quiero expresar todo lo que siento por ti y darte las gracias, no solo por lo que haces, sino por quien eres, por la persona maravillosa que tengo la suerte de llamar mi esposo", indica.



LA FELICIDAD DE LA PAREJA CUANDO NADA HACÍA PRESGIAR LA DESGRACIA.

AMOR ETERNO

Carolina Jaramillo recordó al padre de su hijo como un hombre fuerte, generoso y amoroso, que siempre cuidó de su familia, y recordó el tiempo que vivieron juntos.

"Me haces sentir amada, valorada y, sobre todo, completa. Admiro la forma en que enfrentabas la vida, tu fuerza, tu generosidad y tu manera de cuidar de nosotros. Contigo aprendí que el amor no es perfecto, pero sí profundo, real y siempre dispuesto a crecer. ¡Te amo, amor mío! Gracias por darme el mejor regalo nuestro, Valentino (hijo de ambos)", indicó la joven piurana, que acompañó la dedicatoria con una foto con su esposo. ▲

Le rindieron homenaje

Agua Marina volvió a los escenarios tras unos días de duelo por su compañero musical Paul Flores. Le dedicaron un homenaje a su colega pidiendo un minutos de palmas al público para el 'Russo'. "Debemos recordarlo con alegría", dijeron.

PAMELA LÓPEZ

SE DEJA VER CARIÑOSA CON JOVEN SALSERO

✚ Trujillana no oculta su amor por cantante.

Como una chiquilla enamorada, así se dejó ver Pamela López junto al joven salsero Paul Michael, integrante de la orquesta Combinación de la Habana en una discoteca, donde se brindaban cariño a vista y paciencia del público.

La expareja de Christian Cueva y el salsero fueron captados muy amorosos, estaban en todo momento juntos y bailando pegadito.

La imagen de los tortolitos se difundió por redes sociales. En el video se puede ver cómo el salsero le roba un beso a la trujillana.

Rápidamente, los cibernautas se dividieron en opinar del nuevo romance de Pamela López. Algunos la cuestionaron por relacionarse con un hombre joven y hasta hace poco salía con el empresario Luis Fernando Rodríguez, conocido como el diablo.

Hasta el momento, Pamela López no ha publicado fotos en sus redes sociales con su nuevo saliente. (MP)

EDWIN SIERRA

"LLEVAMOS ALEGRÍA"

✚ Comediante pide que haya paz en el país.

El imitador espera que la paz y la tranquilidad regresen a nuestro país, por tal motivo asegura que los músicos como artistas cumplen una labor importante, pues entretienen al público en momentos complicados. "Los artistas en todos los rubros, solo buscan difundir su arte, mediante el cual llevan diversión en un concierto, roban carcajadas en un show. Nosotros llevamos alegría, la risa es una terapia que damos en momentos complicados que pasa en el país", indicó Edwin Sierra, que cumplió 15 años al frente del programa Qumbias y risas. (MP)



ESTUVO EN MARCHA POR LA PAZ.

NELLY ROSINELLI

"EL JURADO NO TIENE FAVORITOS"



✚ Afirma que Tula Rodríguez y Reimond Manco cocinan bien, pero no son los preferidos en El gran chef famosos.

✚ Adelanta que se vienen retos extremos para los concursantes.

Mario Palacios O.

Nelly Rossinelli aclaró las especulaciones sobre un posible favoritismo del jurado de El gran chef famosos por un concursante, asegurando que es imparcial y que esta temporada los participantes llegaron al reality con un nivel bajo en la cocina.

—A pocas semanas que comenzó la nueva temporada, ¿cómo ves a los participantes?

—Esta temporada está muy buena, se hizo un buen casting, se vienen retos extremos. Pero para ser honestos, muchos llegaron con un nivel bajo y están mejorando.

—¿No les tienes fe a los participantes entonces?

—Me gustaría que suban su nivel gastronómico, todos están divertidos, hay bastante locura en la cocina. Algunos están mejorando, pero les falta.

—Muchos ven como favoritos a Tula Rodríguez y Reimond Manco.

—Sí, Tula y Reimond, han venido con algo de conocimiento de cocina, no son expertos en el tema, pero sí cocinan en sus casas. Cocinan para sobrevivir, saben de adereso, sazón, pero eso no quiere decir que sean los favoritos.

—El público piensa que ustedes tienen a sus favoritos.

—No existe favoritismo para nadie, nunca existió favoritismo. Eso dicen porque de alguna manera que el público se está apasionando con el programa y se apasionan también por un concursante, peor sería que no digan nada, eso significaría que no nos ven. Te puedo decir que ninguno de los jurados tiene su favorito, eso lo puedo asegurar.

—El público extraña en el jurado a Giacomo Bocchio.

—Giacomo es mi amigo, también se le extraña, pero no fue convocado. Yo le tengo un gran cariño y respeto porque aprendimos mucho de él. Le desearé lo mejor siempre.

En redes sociales

Conciente que el reality de cocina de Latina podría tener fecha de caducidad, Nelly Rossinelli apunta a otros proyectos. "El público decidirá hasta cuándo seguiremos en pantalla. Yo planeo sacar mi canal de YouTube y me gustaría seguir haciendo televisión", adelantó.

"Llevamos diversión en momentos difíciles que pasa el país". Nelly Rossinelli



ESTRELLA TORRES

"YO SOY FIEL A MI ESPOSO"

✚ Recibe mensajes en redes sociales, pero ella no cae en tentación y dice está enamorada.

Estrella Torres alista una nueva luna de miel con su esposo, Kevin Salas, con quiene disfruta dos años de casados. A pesar de estar enamorada, siempre hay tentaciones, pero ella no caerá en pecado porque ama a su esposo.

"Si hay fans que siguen fastidiando, te escriben en las redes sociales, pero si les doy pie a esas personas, me dañaría yo misma. Estoy enamorada de mi esposo, es una persona linda que me apoya y engríe. Yo le he dicho, él debe cuidarse de sí mismo, que de otras personas que me quieran florear. Las tentaciones existen, pero yo soy fiel", comentó.

Y para celebrar los dos años de casados, aprovecharán la gira que realizará en diversas ciudades de Europa para tener una segunda luna de miel. "En setiembre nos iremos a varios países de Europa y aprovecharemos para seguir amándonos", indicó.

La ex integrante de Corazón Serrano refirió que pese a ser conocida, destacar como solista no ha sido nada fácil, siempre fue blanco de críticas.

"Así como existe gente buena, existe la envidia y lo he sentido. Pero yo no me cargo de lo negativo, deseo lo mejor a todos y no ando mirando al resto", refirió. (MP) ▲



CANTANTE LE PIDE A ESPOSO SE CUIDE DE LAS TENTACIONES TAMBIÉN.

ENRIQUE ESPEJO

YUCA, HOSPITALIZADO

El comediante Enrique Espejo se encuentra internado en el hospital Casimiro Ulloa, de Miraflroes, debido a una caída que sufrió la semana pasada y complicó su salud.

El popular Yuca, integrante del programa JB en ATV, fue llevado al nosocomio por sus familiares, quienes prefieren mantener en reserva la salud de su ser querido.

Debido a la complicación en su salud, Yuca no grabó con el programa humorístico la última semana. Sus colegas esperan que el comediante de 73 años se recupere pronto y regrese a las grabaciones.

Enrique Espejo es uno de los artistas que trabaja hace más de dos décadas con Jorge Benavides, y pese a que lo agarran de punto en las parodias, es uno de los cómicos más queridos del elenco. (MP). ▲



YUCA SUFRIÓ DE UNA APARATOSA CAÍDA

DT IBÁÑEZ DEJÓ MENSAJE ALENTADOR ANTES DE LA PARTIDA DE LA SELECCIÓN A CALI

"Tenemos con qué ganar"

- Hoy Perú entrena en el Pascual Guerrero y a las 4.00 p.m. sigue viaje a Maturín.
- Mañana es el choque clave con Venezuela.

Perú tiene "con qué" ganarle el martes de visita a Venezuela, un rival directo para intentar alcanzar el puesto de repechaje que lo lleve al Mundial Fútbol de 2026, afirmó ayer el técnico Óscar Ibánez.

"Tomaremos algunos recaudos obvios de las fortalezas de Venezuela y pensando también en que tenemos que ganar y tenemos con qué", dijo el DT en rueda de prensa en La Videna horas antes de tomar el avión que trasladó a la Blanquirroja a Cali, donde pasó la noche ante de continuar viaje a Maturín, donde mañana se juega la vida contra Venezuela, ya que un triunfo le pondría más a tiro con al menos el sétimo lugar, que le haría jugar el repechaje, hoy en manos de Bolivia, con 13 puntos, o el sexto lugar, que como a los cinco primeros, tiene cupo fijo en el Mundial del 2026.

Hay que recordar que Perú viene de derrotar 3-1 al equipo del altiplano en la fecha 13 de la competencia, con lo que ahora está penúltima en la tabla de posiciones, por debajo de Venezuela. Tiene apenas 10 puntos, dos menos que la Vinotinto, y uno más que Chile, el último de la clasificatoria.

Hay que recordar que Venezuela viene de perder 2-1 con Ecuador en Quitro, por lo mismo, para Ibáñez, es necesario "tomar ciertas precauciones".

"Venezuela es una selección con muy buenos jugadores, (...) bien ofensivos, que presionan, que atacan con mucha gente, con jugadores que rematan mucho también de media distancia", destacó.

Al ser consultado si la ofensiva peruana estará liderada por Paolo Guerrero, Ibáñez dijo que la alineación solo estará definida hoy tras el entrenamieto que hará con su equipo en Cali, antes de viajar a Maturín, a las 4.00 p.m.

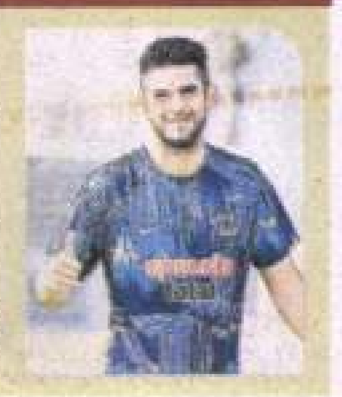
Llaneros no piensan perder nada

MATURÍN. La derrota con Ecuador en Quito, por 2-1, ha dejada muy tocada a la selección de Venezuela en el camino al Mundial del 2026, por lo que el choque del martes con Perú se antoja clave para seguir con chances al menos de alcanzar el sétimo lugar que entrega el repechaje con un rival de otra confederación, cuando los seis primeros tiene el cupo directo. El equipo Vinotinto tiene muy bien aprendido el encargo, por lo que mañana sabe que no puede dejar escapar ningún punto y al menos mantenerse en el octavo lugar o capturar el sétimo, que está en poder de Bolivia. Al respecto, "será todo o nada para nosotros", dijo el defensa Nahuel Ferraresi sobre el compromiso con Perú. "Tenemos que hacernos cargo", añadió en sintonía con el entrenador Fernando Batistas, que un día antes señaló que "sabemos que el martes nos jugamos la final".



"Voy a dejar todo por la selección"

Es un hecho que entre las novedades que presentará Perú mañana contra Venezuela en Maturín es Carlos Zambarno, que contra Bolivia cumplió la sanción de una fecha que recibió de la FIFA. El zaguero en consecuencia será titular en la fecha 14 por las eliminatoria para el Mundial del 2026. El 'Kaiser' comenzó diciendo en una entrevista que en la Vinotinto, los prelígrosos son Soteldo y Rondón, sin embargo, muy a su estilo quiso dejar constancia que ya ha enfrentado en su carrera a jugadores tan complicados como aquellos y que "si tengo que arriesgar mi integridad por la Selección, lo hago". Zambrano destacó también que "para nadie es un secreto que estoy cerca del retiro", pero tiene la seguridad que en la Blaquirroja hay jugadores con futuro, nombrando a Garcés y Noriega, que "son unos cracks, son parte del recambio en la selección".



ESPAÑA, FRANCIA, ALEMANIA Y PORTUGAL

Ya tienen pasaje seguro

Ganaron sus eliminatorias y van por más en Liga de Naciones.


ESPAÑA SUFRIÓ PARA IMPONERSE A LA NARANJA MECÁNICA.

Tres veces se puso por delante España, tres veces empató Países Bajos (3-3) para llevar a los penales una eliminatoria que había finalizado 2-2 en la ida.

En los 120 minutos de juego, Mikel Oyarzabal (8, 67) y Lamine Yamal (103) marcaron para los españoles, mientras que por el lado visitante lo hicieron Memphis Depay (54, penal), Ian Maatsen (79) y Xavi Simons (109, penal).

En los penales, Pedri convirtió el penal decisivo para la Roja, que así se aseguró cupo para una de las semifinales de la Liga de Las Naciones, que jugará con Francia, que, a su vez, superó a Croacia en los penales (5-4) y se clasificó en un duelo en el que ganó 2-0, con lo que había igualado la eliminatoria tras perder por el mismo resultado en Split el jueves.

En Dortmund, Alemania empató 3-3 con Italia después de haberse distanciado 3-0, en el cruce de cuartos entre tetracampeones mundiales gracias a su triunfo 2-1 de la ida en San Siro. El equipo Teutón tendrás de rival en la otra semifinal a Portugal, que se impuso 5-2 a Dinamarca.

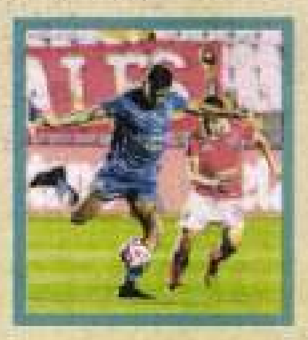


Quiere poner el sello

BUENOS AIRES. Sin Lionel Messi, lesionado, Argentina sellará su boleto al Mundial 2026 si suma al menos un punto mañana ante Brasil, su rival de toda la vida, que a cinco fechas de cerrar las eliminatorias marcha tercero a siete puntos de una Argentina que lidera en solitario con 28 unidades.

LOS CHANKAS Y CIENCIANO

Terminaron sin goles



Se pusieron al día. Los Chankas recibió en Andahuaylas a Cienciano y.... no se hicieron nada en el partido ambos tenían pendiente por la cuarta fecha del Torneo Clausura, que ayer se disputó en el estadio Los Chankas.

El local llegó más seguido a las cercanías del arco de la visita, e incluso le anularon un penal a instancias del VAR, pero no encontraron la claridad para romper el cero.

En tanto, Cienciano no se quedó atrás y también busco ponerse en ventaja, pero tampoco pudo abrir la cuenta, quedándose con las ganas de llevarse tres puntos.

En la tabla, Cienciano está en la posición 12 con 5 puntos y Los Chankas, en el 15 con 3.

VIDAL SOBRE EL PARTIDO DE CHILE

"Nos jugamos la vida"

LA ROJA TIENE PROHIBIDO PERDER.

SANTIAGO DE CHILE. El mediocampista chileno Arturo Vidal reconoció ayer que el partido del martes en casa con Ecuador, sellará el destino de la Roja en su empeño por ir al Mundial del 2026. "Sabemos que nos jugamos la vida, pero de verdad que estamos muy concentrados. Estamos muy metidos (en el partido). Sabemos que es una final para nosotros", dijo Vidal en conferencia de prensa. Chile, último en la clasificatoria, sólo apuesta por alcanzar el repechaje como última opción para ir al Mundial de Norteamérica. "Estamos últimos, pero estamos a cuatro puntos de meternos en el repechaje", aseguró el 'King' Vidal.



DISFRUTA JUNTO A TUS HIJOS DE LAS MEJORES LECCIONES ESCOLARES DE COQUITO

Educación y diversión para niños desde la comodidad de tu hogar



OPTA POR NUEVOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA PARA TUS HIJOS.

¡Mañana! Adquiere una nueva presentación del coleccionable por la compra de tu periódico favorito. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular, junto a Ediciones Coquito, presenta una nueva edición de láminas coleccionables 'Coquito, mis primeras lecciones'. En cada una de estas láminas vienen diferentes actividades, como aprestamiento o comprensión lectora, a todo color para un aprendizaje garantizado en los niños pequeños. Encuéntralas en tu kiosco más cercano y engríe a tus hijos.

APRENDE JUGANDO

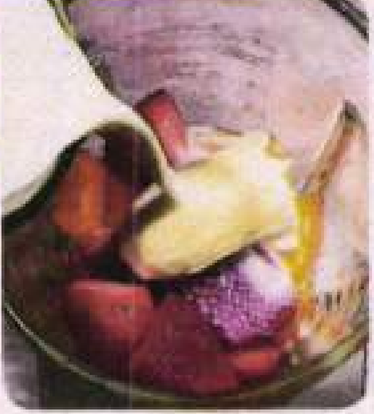
Con el paso del tiempo, los métodos de enseñanza han ido evolucionando, ofreciendo a los niños y jóvenes una nueva manera de aprender y adquirir mejor los conceptos o tareas, haciendo de la educación una actividad divertida en cualquier momento. El método Coquito es uno de ellos, ya que enseña a los más pequeños a aprender a leer, escribir, colorear y desarrollar sus habilidades en apestamiento, ideal para su ingreso a primaria. Acompáñalos durante su proceso de aprendizaje y diviértanse.



MINICHEF Jugo surtido de frutas veraniegas









Ingredientes

- 1 plátano.
- 1 beterraga chica.
- 1/2 manzana.
- 1 pedazo de piña.
- 1/2 taza de leche.
- 1/2 taza de agua.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 5 fresas.

1 Con las manos bien limpias, lava las frutas, pélalas y córtalas en trocitos. Haz lo mismo con la beterraga. Pero si eres muy pequeño para usar un cuchillo pide ayuda a tu papá o a tu mamá. A las fresas solo córtales los tallitos porque no tienen cáscara para ser peladas.

2 Una vez que tengas todas las frutas y la beterraga peladas y cortadas, ponlas en el vaso de la licuadora con cuidado (pide a un adulto que te ayude). Echa el azúcar, la leche (puede estar helada o a temperatura ambiente) y el agua. Ahora sí licúa por 3 o 4 minutos. Hasta que veas que la fruta se trituró.

3 Luego de licuar, es recomendable que pases el jugo por un colador para que retirar cualquier pepita o pedacito de cáscara que haya quedado y no te diste cuenta, así evitará algún saborcito amargo. Dile a tu mamá o tu papá para que te ayude a vaciar el jugo en el colador. Luego de esto ya está listo para servir.

Secretos DEL CHEF

- En lugar de azúcar puedes usar miel de abejas para endulzar, pero si la fruta es muy dulce, entonces, no necesitas adicionar nada.
- Deja que tu imaginación vuele y cambia las frutas por las que más te gusten, pero siempre usa beterraga.
- Siempre pide la ayuda de un adulto cuando alguna receta te parezca complicada.
- Recuerda que las frutas te aportan muchas vitaminas.

Se requiere la supervisión de un adulto

Emprende y crece con el Popular

SI TIENES HABILIDAD PARA LOS POSTRES ESTE EMPRENDIMIENTO ES PARA TI

Comienza un negocio de pasteles caseros

◆ Un pequeño negocio en casa te brindará la oportunidad de ganar dinero sin mucha inversión.

Zoraida Peña H.

Saca provecho a tu talento para la repostería y empieza a facturar. Comienza un negocio de pasteles caseros desde tu casa.

Antes de empezar debes hacer un plan de negocios "casero". No te asustes, no es nada complicado. Simplemente, apunta los productos que ofrecerás, qué es lo que te diferenciará de la competencia, quiénes son tu competencia, el presupuesto con el que cuentas y si tendrás algún financiamiento.

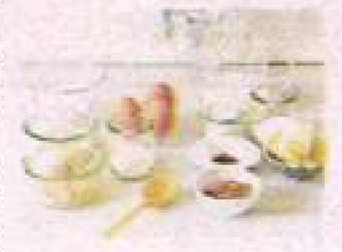
Como es un negocio que empezarás en casa, quizás muchos de los utensilios que necesitarás ya los tienes, lo que aligerará tu presupuesto, pero necesitas tener claro los qué te faltarán, así como los insumos (ingredientes, gas, electricidad agua) que utilizarás en la elaboración. Teniendo todo esto en orden podrás saber cuánto cobrarás.

Estudia a tu competencia, pero no para copiarte, sino para diferenciarte y ofrecer algo mejor, que haga que te compren a ti y no a ellos.

Te en cuenta que a medida que vayas creciendo tu zona de trabajo deberá adaptarse a las exigencias, por lo que necesitarás un lugar que no sea tu casa.



COMPRA INGREDIENTES NO PERECEDEROS AL POR MAYOR ASÍ AHORRARÁS.





Educación financiera

Andrés Flores (*)

EL AHORRO: CLAVE PARA LA ESTABILIDAD FINANCIERA

Hace unos días celebramos la Semana Mundial del Ahorro, y es un buen momento para reflexionar sobre la importancia de este hábito que permite no solo alcanzar nuestras metas, sino también hacerles frente a situaciones imprevistas. Ahorrar no significa solo guardar lo que sobra, sino planificar.

Un buen punto de partida es definir objetivos claros: ¿fondo de emergencia, inversión o retiro? Luego, automatizar el ahorro ayuda a evitar excusas. Además, reducir gastos hormiga y aprovechar descuentos potencia el esfuerzo. Finalmente, diversificar ahorros en cuentas de alto rendimiento o inversiones permite hacer crecer el dinero.

Ahorrar es un hábito, y hoy es el mejor momento para empezar.

* Asesor de finanzas personales

Cuida tu bolsillo

La clave no está en ahorrar mucho, si no en minimizar gastos innecesarios para poder tener un ahorro optimo ya sea, semanal, quincenal o mensual.



Olluco con corazón de pollo

INGREDIENTES

- 1/2 kg de olluco.
- 400 g de corazón de pollo.
- Una cebolla pequeña.
- 2 cdas. de ají colorado molido.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Aceite vegetal.
- 3 ramitas de perejil.
- 1/4 de taza de maíz tostado (cancha).
- Sal, pimienta y orégano al gusto.

PREPARACIÓN

Picar el olluco en corte tipo juliana, remojar en agua con sal, lavar y escurrir. Luego, freír en aceite la cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado molido; agregar el corazón de pollo picado, condimentar con pimienta y sal, soasar; después, adicionar el olluco y orégano. Verter un poco de agua o caldo y cocinar a fuego medio. Finalmente echar el perejil picado. Servir acompañado de arroz graneado y cancha tostada.

Secreto del chef

Disfruta de esta deliciosa receta con una ensalada fresca a base de tomate y cebolla para complementar el sabor de tu platillo.

TIPS TIPS TIPS

1 LA INFIDELIDAD FINANCIERA

Se da cuando en una pareja no hay sinceridad en cuanto a la situación financiera de cada uno. Es importante trabajar en conjunto los temas económicos si ya hacen una vida en común, aclarar cuáles son los gastos, las deudas y los ahorros para encontrar soluciones que beneficien a ambos.



2 SABES QUÉ ES EL CAPITAL DE TRABAJO

El capital de trabajo son todos los recursos, bienes y patrimonios que se utilizan para que un negocio funcione, pueda operar sin inconvenientes y ofrezca los servicios de calidad a sus usuarios. En este sentido, la inversión inicial debe contemplar: alquiler de local, salarios, gastos de operación, servicios, materia prima, etc.



3 REDUCE LOS GASTOS FAMILIARES

Una de las mejores maneras de controlar los gastos es conocer nuestros hábitos de consumo. ¿Sabías que los gastos hormiga pueden representar un 15% o más de tu sueldo? Para evitarlos debes llevar un registro minucioso de cada compra que realizarás durante el mes así le pondrás un freno a este tipo de gastos.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Partidazo que te perdiste
Nomás deja que haga efecto el gym, el psicólogo, los anti-depresivos, el agua de limón con chía y entonces sí verás el partidazo que te perdiste.

acertijo

Tareas con Dependencia Enunciado: Tienes 5 tareas: A, B, C, D y E. Se deben realizar en un orden, pero hay dos restricciones:
La tarea A debe realizarse antes que la B. La tarea D debe realizarse antes que la C. ¿Cuántas secuencias válidas existen?

Sudoku

7						4	3	
		1	8	3	2		7	6
	8	9		6				
9			2				1	5
		8		9			6	
5		4		7	1			2
			4	2			8	3
6	7		5					9
	4	3		1		5		

¿Quién lo dijo?

"Vivimos en una sociedad profundamente dependiente de la ciencia y la tecnología y en la que casi nadie sabe nada de estos temas. Ello constituye una fórmula segura para el desastre."



a) Neil deGrasse Tyson



b) Bill Nye



c) Carl Sagan

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Es más sencillo calcular la probabilidad complementaria (no ganar ningún premio). Boletos perdedores: 100 − 10 = 90. Número de formas de elegir 5 boletos sin premio: (90/5). Total de formas de elegir 5 boletos: (100/5) Por lo tanto, P (ningún premio) = (90/5) / (100/5) y la probabilidad de ganar al menos un premio es: 1 - (90/5)/(100/5)].

¿Quién lo dijo?:
Montesquieu

Sopa de letras

P	E	T	R	O	L	E	O	C	B	X	R	Q	I	K	W	E	V	S	G	D	H	S	F
A	N	V	F	R	L	W	P	G	D	C	H	Z	J	O	T	S	S	N	M	X	B	E	K
S	A	E	Q	D	E	A	X	R	T	G	R	L	N	C	W	A	O	O	Q	H	I	L	K
B	Z	J	M	Y	P	V	A	Y	O	O	N	M	J	I	L	R	T	R	P	Q	G	A	B
Q	D	W	X	U	Z	K	T	G	R	D	P	O	Y	K	S	U	C	R	X	U	O	I	D
R	A	V	R	E	S	E	R	P	W	W	U	C	I	E	I	T	U	E	G	I	D	R	A
X	L	C	I	L	I	N	D	R	I	C	A	C	S	S	K	C	D	Q	H	M	A	E	P
V	T	M	I	E	X	U	A	J	O	B	B	A	T	Q	E	U	O	U	F	I	G	T	V
S	L	A	O	H	N	W	Y	P	D	M	G	E	U	O	X	R	R	E	J	C	N	A	K
R	L	A	S	T	A	H	S	S	E	I	W	O	B	C	S	T	P	R	V	A	O	M	Q
A	A	M	D	A	N	G	Z	E	T	O	B	K	H	I	R	S	B	I	X	U	L	S	P
C	K	D	B	M	I	E	U	O	L	J	A	Q	F	D	D	E	U	M	I	S	O	O	J
E	O	G	R	W	B	R	I	A	I	B	M	L	H	X	A	A	S	I	P	E	R	D	D
I	S	F	Y	A	T	N	T	M	M	B	I	Q	T	D	G	K	S	E	J	U	P	I	C
T	O	C	Z	V	U	G	R	S	A	H	N	T	E	E	P	Q	L	N	E	Q	T	U	B
E	S	X	U	J	F	G	W	R	U	N	S	T	S	Q	M	X	D	T	O	N	Z	Q	N
I	R	P	V	U	C	P	F	O	A	D	E	V	G	U	K	P	R	O	D	A	X	I	Z
N	E	F	W	L	E	M	B	Y	S	R	N	C	H	F	B	P	O	S	G	T	I	L	A
J	V	X	O	T	B	E	U	K	M	O	E	I	A	F	Y	M	R	R	N	I	A	D	S
W	I	P	M	R	Q	H	V	I	L	J	G	I	S	M	O	V	O	H	A	X	Z	B	Q
K	D	A	L	I	M	E	N	T	O	S	W	D	R	N	L	S	U	C	D	L	V	H	R
Y	P	F	I	M	T	A	L	W	Z	O	A	G	B	E	Q	A	U	Z	P	Q	L	X	T
B	K	S	S	E	D	A	D	I	V	I	T	C	A	N	C	D	H	T	A	D	L	N	B
Q	R	K	H	A	W	F	Y	E	V	R	E	F	I	N	E	R	I	A	S	J	G	I	Z

TANQUE DE ALMACENAMIENTO

- ☐ ACEITE
- ☐ ACTIVIDADES
- ☐ AGUA
- ☐ ALIMENTOS
- ☐ ALMACENAMIENTO
- ☐ BEBIDAS
- ☐ CILÍNDRICA
- ☐ COMBUSTIBLES
- ☐ DETERMINADA
- ☐ DIVERSOS
- ☐ ESTRUCTURAS
- ☐ FORMA
- ☐ GASES
- ☐ GUARDAR
- ☐ INDUSTRIAS
- ☐ LÍQUIDOS
- ☐ MATERIALES
- ☐ PETRÓLEO
- ☐ PRESERVAR
- ☐ PRESIÓN
- ☐ PRODUCTOS
- ☐ PROLONGADO
- ☐ QUÍMICA
- ☐ REFINERÍAS
- ☐ REQUERIMIENTOS
- ☐ SUBPRODUCTOS
- ☐ TANQUES
- ☐ TEMPORAL

Consultorio sentimental

Mi pareja esta loca por un actor de cine

AUGUSTO (25). Doctora Cora, mi novia y yo tenemos 4 años de relación. Mariana disfruta mucho ver películas e ir al cine; yo no tengo problemas con ello; al contrario, es una actividad que disfruto junto a ella. Sin embargo, hay un problema que ha empezado a causarme incomodidad, y es que ella vive enamorada de Timothée Chalamet, al punto de que no deja de hablar de él, elogiar su actuación y su físico, ve constantemente sus películas y está la mayor parte del tiempo viendo edits de sus actuaciones por redes sociales. Personalmente, ya me está causando molestias; no sé cómo decírselo sin que se lo tome a mal. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Augusto, es normal que sientas incomodidad si la situación ya ha llegado al punto en que Mariana no deja de hablar de ese actor. Mi consejo es que hables con ella de una manera pacífica, sin gritos ni quejas, ya que podría empeorar la situación. Estoy segura de que ella comprenderá. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
A pesar de los miedos e inseguridades, las cosas cambiarán a tu favor, hoy recibirás buenas noticias. No presiones situaciones y deja que esa persona se distancie, necesita meditar y reflexionar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No te distraigas y mantén en orden tu labor, una persona malintencionada aprovecharía tus descuidos. Tomas distancia de alguien que no te hizo bien emocionalmente, recuperarás tu tranquilidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Has logrado el control de situaciones complejas, solo resta limar asperezas con tus compañeros de trabajo. En el amor, luego de pleitos y malos entendidos, vuelve la calma a tu relación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu seguridad y capacidad de convencimiento te permitirá cerrar un acuerdo importante para tus proyectos. En lo sentimental, se fortalecen los sentimientos, te acercas a un posible compromiso.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Algunas pérdidas te mantuvieron pesimista, pero hoy recibirás una gran noticia que cambiará tus ánimos. Hoy llegarán mensajes de alguien que fue importante en tu vida sentimental.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Terminas una etapa de luchas y conflictos, empiezas un periodo de armonía y mayor prosperidad. La amistad te ha unido más con esa persona, estás cerca de iniciar una relación amorosa.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Gente importante empieza a sentirse interesada por tu experiencia y profesionalismo, un nuevo ciclo comienza. Experimentas sentimientos más sanos, esto te permitirá perdonar y reconciliarte.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Un cambio imprevisto te haría posponer esos proyectos que pensaste realizar, sé paciente. En el amor, no es el momento de pelear, busca una manera diplomática de aclarar diferencias.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Es posible algunas confrontaciones entre tus compañeros, cuida tus comentarios y el malestar será pasajero. En lo afectivo, no escuches a terceros y sé más prudente con tu vida personal.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
El miedo a fracasar te hace desconfiar de esa alternativa laboral, aunque el proyecto es arriesgado, te permitirá crecer. Hoy solucionas los conflictos que te alejaron de esa persona.

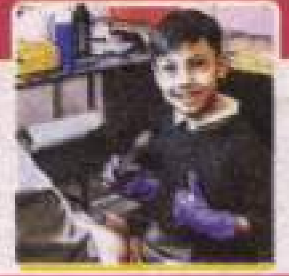
ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tu empatía y compañerismo podrían traerte problemas, no te comprometas en asuntos que no te corresponde resolver. Hay temas domésticos que deberás solucionar, ordena tus tiempos.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Contarás con el apoyo necesario para resolver las gestiones del día, te sentirás más optimista y encaminado. Los celos te harían perder el control, evita discusiones en tu vida sentimental.



ARRULLO · CAJAS DE VOTACIONES · MUGIDO · NEGACIÓN · INCENDIO ROMA · FANTASÍA · PLANTA COMESTIBLE · HOGAR · FIN (INGL.) · DIVISIBLE POR DOS · PREFIJO: NEGATIVO · OSO (INGL.) · ÓPERA DE VERDI · VER (INGL.) · ÉPSILON · VICTORIA ... MOLINA · VOCALES DÉBILES · HILERA · OCÉANO · AZUFRE · USTEDES (ABREV.) · ACCIÓN DE LOGRAR · ARTÍCULO NEUTRO · YO (ITAL.) · INTERJECC. ARRIBA · NORMA ALEMANA · VIEJO (INGL.) · UNO DE LOS APÓSTOLES · POLONIO · BILLY ... ROCKERO · DIDIER DROGBA · PATRULLAR · HIJO DE YOCASTA · RECIPIENTE REFRACTARIO · LETRAS SUCESIVAS · IR (INGL.) · LIBRETA ELECTORAL · COLO ... CLUB DE FÚTBOL · ACEITO · TONTO · TERCERA PERSONA · ROSTRO (PL.) · PARTE DEL CALZADO · ALIANZA LIMA · CÚSPIDE · PARTE DE LA QUILLA · INDICA LA POSESIÓN · ... CULPA (CONFESIÓN) · COCHES (INGL.) · SÍ (RUSO) · SIGNO ZODIACAL · ATREVIDO · TANTALIO

LA ÚLTIMA



Tatuador de 9 años asombra en Tailandia

CAMAJUANÍ. Una explosión de fuegos artificiales, carrozas alegóricas y un sinfín de luces deslumbraron este pueblo en el corazón de Cuba, que el sábado elebró su más importante tradición: Las Parrandas.

BANGKOK. Napat Mitmakorn tiene tan solo nueve años, pero ya maneja con gran habilidad la pistola de tatuar y afirma sin dudar que de grande quiere ser tatuador. "Me gusta el arte, por lo tanto me gusta tatuar", dice el niño. El sábado pasado, Napat Mitmakorn realizó su primera sesión pública en un salón de la capital tailandesa, tatuando durante doce horas una serpiente de 20 centímetros en el brazo de su tío. Napat Muangsawang, un visitante de la exposición, se detuvo en el stand del chico para admirar su meticuloso arte. "Es asombroso. Tatuar no es fácil", afirma.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

¿Se puede prevenir el cáncer de mama? La Ciencia Responde

El cáncer de mama es el más frecuente y mortal en mujeres. Según GLOBOCAN (2020), representa el 24.5% de los casos de cáncer femenino y es la principal causa de muerte oncológica.

La buena noticia es que se puede prevenir controlando 6 factores clave:

Discuptores endocrinos: Evita sustancias como el Bisfenol A (BPA), presente en plásticos. Un estudio de la Universidad de Tufts (2012), liderado por la Dra. Ana Soto, demostró que el BPA estimula el crecimiento de células mamarias precancerosas.

- Estrés crónico: Aumenta la inflamación y el hiperestrogenismo. La Universidad de Duke (2017), en Cancer Research, mostró que el estrés crónico aumenta la liberación de norepinefrina, una hormona que puede promover la angiogénesis tumoral que favorece el crecimiento tumoral.
- Disbiosis intestinal: Una microbiota desequilibrada puede aumentar la reabsorción de estrógenos. Un equipo de la Universidad de Illinois (2018) dirigidos por el Dr. Michael Gänzle, encontró que una microbiota intestinal desequilibrada puede alterar el metabolismo de los estrógenos, incrementando el riesgo de este mal.
- Exceso de grasa corporal: El tejido graso produce estrógenos adicionales. Según el Instituto Nacional del Cáncer (2019), la obesidad aumenta el riesgo de este padecimiento en un 30-50%.
- Falta de ejercicio: El movimiento regular, especialmente el entrenamiento de fuerza reduce la carga estrogénica. El American College of Sports Medicine (2021) concluyó que 150 minutos de ejercicio semanal reducen el riesgo en 25%.
- Eliminación deficiente de estrógenos: Una mala alimentación impide su correcta eliminación. La Universidad de Harvard (2020) recomienda dietas ricas en fibra y crucíferas.

Estos factores se acumulan, pero controlarlos puede salvar tu vida. La evidencia científica respalda que adoptar hábitos saludables es elemental.

NOTA: El tomarse las cosas a pecho, y la incapacidad de expresar las emociones también predisponen al padecimiento de esta enfermedad.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV